

## Fondamentaux de la pratique du piano : se préparer pour l'audition

On ne travaille pas le jour de l'audition, afin de garder l'esprit frais et épuré.

Toute amélioration de la technique et de la mémoire se produit pendant le sommeil.

Le cerveau n'est pas réceptif le jour de l'audition, il ne peut que devenir confus.

Routine de travail le jour J : jouer une fois proche de la vitesse finale, puis à vitesse moyenne et enfin à vitesse lente. C'est TOUT.

Ne répète pas de tout ton cœur, garde l'intensité de ton interprétation pour le moment où tu joueras « en vrai ».

Dans les jours précédents, si tu fais une erreur persistante, elle se produira presque certainement le jour de l'audition.

Dans ce cas, repère les quelques mesures contenant l'erreur et travaille -les vitesse modérée et MS (toujours finir avec un jeu lent), puis teste-les à vitesse proche de la vitesse finale, et termine avec PLUSIEURS répétitions lentes, uniquement ces quelques mesures.

Si tu n'es pas certain que le morceau soit complètement mémorisé, joue les passages incertains très lentement et plusieurs fois.

À ce moment le Jeu Mental est fondamental (jouer dans sa tête, ou sur une table ou sur ses genoux).

On peut le pratiquer aussi souvent qu'on le souhaite, il aide également à apaiser les tremblements nerveux car il satisfait l'envie de réviser le jour J et te garde l'esprit occupé...

Travaille UNIQUEMENT les quelques mesures du départ, plusieurs jours avant l'audition.

Imagine que tu es le jour J et joue-les à chaque fois que tu t'approches du piano. Tu dois mémoriser photographiquement les premières mesures.

Lorsque tu débuteras avec aisance et beauté les 1ères mesures d'un morceau le jour d'une audition, tu seras surpris de la facilité avec laquelle le reste s'enchaîne.

A contrario, un simple petit problème au démarrage peut ruiner tout le morceau à jouer.

**Les trous de mémoire** peuvent être évités très facilement en pratiquant régulièrement le jeu mental. En dessinant dans ton esprit la totalité de la composition, tu développes la capacité de savoir où tu es en train de jouer dans cette structure, et tu pourras reprendre facilement après un trou de mémoire.

**Une des causes des trous de mémoire est la dépendance à la mémoire des mains, qui est dangereuse parce que peu fiable.** C'est une mémoire réflexe qui dépend de stimuli comme le changement de piano, d'endroit, de la présence de public etc.

Dans ce cas, le changement de stimuli entraîne la disparition de cette mémoire réflexe et l'incapacité totale de redémarrer.

Le jeu lent est la meilleure manière de réduire la dépendance à la mémoire des mains, car les réflexes sont dépendants de la vitesse : cela impose au cerveau d'intervenir et de prendre le dessus sur le jeu. Par conséquent, jouer lentement avant de finir une séance de travail, est encore plus essentiel dans la semaine précédent l'audition.

La nervosité : jouer musicalement est un antidote surprenant d'efficacité contre la nervosité. En effet, lorsque tu peux impliquer la totalité de ton cerveau dans l'entreprise de création musicale, il lui reste peu de ressources pour se soucier de la nervosité.

**Technique de respiration/routine** pour éliminer le trac :

- inspir (environ 5 secondes)
- stop (5 sec)
- expir (5 sec)
- stop (5 sec)

Progressivement tu allonges la durée des étapes, ce qui ralentit ton rythme cardiaque et te permet de retrouver calme et sérénité.

La durée de chaque étape dépend des personnes, ainsi que le nombre de répétitions de cette routine.

**La solution permanente contre le trac** doit être le désir de produire de la musique, la jouer et la fierté de séduire le public avec la musique.

Une certaine quantité de trac est indispensable car tu ne peux pas être apathique et jouer de ton mieux.

Le passage de l'anxiété de la performance à la joie de l'audition peut être la transformation la plus profonde dans la vie d'un musicien.

Plutôt que de supposer qu'il faut être un génie pour être un musicien, nous devons faire de la recherche pour savoir comment faire de chaque musicien un génie.